



Communiqué de *presse*

Mai 2022



La Mutualité Française Grand Est & ses partenaires organisent les 12 & 19 mai 2022 à Saint-Mihiel un cycle de deux ateliers visant à prévenir les risques liés aux maladies cardiovasculaires intitulé :

“POUR VOTRE CŒUR, BOUGEZ PLUS !”

Depuis 2012, l'inactivité physique est devenue la première cause de mortalité évitable dans le monde, responsable de plus de décès que le tabagisme. Selon l'OMS, l'inactivité physique est responsable à elle seule de 10 % des décès en Europe. A l'inverse, l'activité physique peut diminuer significativement la mortalité précoce. Ainsi, ajouter à son mode de vie 15 minutes de marche tous les jours diminue la mortalité de 14 %, que l'on soit jeune ou âgé, un homme ou une femme, en bonne santé cardiovasculaire ou non, hypertendu ou non, obèse ou non, diabétique ou non (sources : Ministère Chargé des Sports).

Forts de ce constat, la Mutualité Française Grand Est, en partenariat avec le Pôle d'équilibre territorial et rural Cœur de Lorraine, la ville de Saint-Mihiel et l'Asalée (Action de santé libérale en équipe), organisent à Saint-Mihiel une rencontre santé intitulée “Pour votre cœur, bougez plus !” composée de deux ateliers complémentaires, les 12 et 19 mai 2022.

12 et 19.05.2022 | 9h30-11h30 “Pour votre cœur, bougez plus !”

| Espace Culturel des Avrils, 21 avenue du Général de Gaulle à Saint-Mihiel

Ces deux ateliers ont pour objectifs :

- de s'informer sur les bienfaits de l'activité physique dans la prévention des maladies chroniques
- de prendre conscience de son niveau d'activité physique
- de faire évoluer ses habitudes au quotidien
- de s'initier au handfit
- de découvrir les activités proches de chez soi

Ces rencontres seront animées par des infirmières du dispositif Asalée, une chargée de prévention de la Mutualité Française Grand Est dotée de compétences en éducation sportive et le handball club de Saint-Mihiel.

> Venir avec des vêtements et chaussures adaptés

Gratuit et ouvert à toute personne de plus de 18 ans souhaitant se (re)mettre à une activité physique.



Inscription obligatoire :

06 49 85 62 31 ou
inscription@mfge.fr

Présidée par Laurent MASSON, la Mutualité Française Grand Est rassemble 136 mutuelles, qui protègent plus de 2,3 millions de personnes, soit 42% de la population. 159 services de soins et d'accompagnement proposent une offre de santé globale sur l'ensemble du territoire. Véritable mouvement social, elle fonde son action sur le respect de la dignité des personnes, la solidarité, la démocratie, l'indépendance et la responsabilité. Elle représente et défend les mutuelles et leurs adhérents, anime et coordonne la vie mutualiste régionale, apporte des services aux mutuelles (formation, communication) et met en oeuvre des actions de prévention et de promotion de la santé auprès de leurs adhérents et de la population.



Votre contact *presse* :

Cécile MOFFROID

06 88 82 95 81

cmoffroid@mfge.fr

grandest.mutualite.fr